

RESSOURCES

VOS ESSENTIELS EN LOTBINIÈRE



POUR LA JEUNESSE, LA FAMILLE ET LES AÎNÉS



Sabrina sort tout juste de l'hôpital avec son petit Nathan âgé de quelques jours à peine. Les premières semaines à la maison ne sont pas de tout repos puisque Nathan a un frère d'âge scolaire et une sœur de deux ans. Le quotidien devient vite un fardeau même si le conjoint aide beaucoup. Avant de s'épuiser avec les nuits écourtées, les tâches ménagères, les devoirs de son fils, la préparation des repas, l'adaptation de tous et chacun avec la nouvelle routine, Sabrina pense sérieusement à solliciter de l'aide extérieure. Elle croit que pour un certain temps, ça ne peut que l'aider à se reposer, à être plus présente pour sa famille et à prendre du temps pour elle. Toutefois, elle ne connaît pas tout l'éventail des ressources disponibles dans la région pour la soutenir dans sa nouvelle réalité.

ABC Lotbinière
418 728-2226

Aide Alimentaire Lotbinière
418 728-4201

Association de la fibromyalgie
Groupe d'entraide de Lotbinière
1 877 387-7379

Association coopérative
d'économie familiale rive-sud
de Québec
1 877 835-6633

Au Voilier de Lili
Association des personnes
handicapées de Lotbinière
418 881-3884

CALACS – À tire-d'Aile
1 866 835-8342

Carrefour des personnes
ainées de Lotbinière
418 728-4825

Carrefour jeunesse-emploi
de Lotbinière
418 888-8855

Centre assistance et
d'accompagnement aux plaintes
Chaudière-Appalaches
1 877 767-2227

Centre intégré de santé et
de services sociaux de
Chaudière-Appalaches,
secteur Alphonse-Desjardins
418 728-3435
Sans rendez-vous : 581
317-0275

Centre-Femmes de Lotbinière
418 728-4402

Centre local d'emploi
1 800 663-2127

Centre local de développement
Lotbinière
418 728-2205

Commission scolaire des
Navigateurs
418 839-0500

Le Contrevent
1 888 835-1967

Corporation de défense des
droits sociaux Lotbinière
418 728-4054

Ferme pédagogique Marichel
418 599-2949

L'Interface, organisme de
justice alternative
418 834-0155

Micro-crédit Lotbinière
418 415-0519

L'Oasis de Lotbinière
418 728-2085

Partage au masculin
1 866 466-6379

Présence Lotbinière
418 728-2663

Regroupement des jeunes
de Lotbinière
418 728-4665

Regroupement des personnes
aidantes de Lotbinière
418 728-2663

Ressourcerie Lotbinière
418 728-1900

Service de transport adapté
et collectif de Lotbinière
418 881-3884

211- Info Services
Communautaires

Société Alzheimer
1 888 387-1230

Tel-Écoute du Littoral
1 877 559-4095 (des services
du Centre d'action bénévole
Bellechasse-Lévis-Lotbinière)

URGENCE-DÉTRESSE
1 866 APPELLE (277-3553)



Cette situation vous interpelle?
Les ressources suivantes
peuvent vous aider.

- Coopérative de solidarité de services à domicile de Lotbinière : 418 728-4881
- Maison de la Famille de Lotbinière : 418 881-3486
- Priorité Enfants Lotbinière : 418 728-8013



CDC LOTBINIÈRE
Corporation de Développement
Communautaire de Lotbinière